Jus santé spécial cicatrisation

En ce moment, je suis en convalescence post-opératoire. Du coup, j’ai cherché une combinaison idéale afin de favoriser ma guérison et ma cicatrisation. Après une soirée de recherches, voici le résultat. Un jus onctueux et doux avec une pointe d’acidité. Bon pour le corps et les papilles

Ingrédients pour 2 grands verres : 4 carottes bio – 1 petite betterave rouge cuite bio – 2 oranges à jus bio – 1 citron vert et 1 jaune bio – 1 banane bio – 1CS de flocons d’avoine bio – 6 cerneaux de noix – 1cc huile de coco bio – 1/2 cc vanille en poudre

Pelez à vif vos agrumes.

Dans le pichet de votre centrifugeuse placez votre banane en morceaux, la vanille, les noix et l’avoine.

Placez d’abord la betterave et les carottes dans la centrifugeuse. Passez les légumes.

Passez ensuite vos agrumes (tout ça dans le pichet).

À l’aide d’un mixer plongeant, mixez l’ensemble du jus pour avoir une texture onctueuse.

Repartissez dans 2 grands verres et dégustez sans attendre pour garder toutes les vitamines !

Bon rétablissement